**Календарно-тематическое планирование** (99часов) Лях В.И.

1класс (3часа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  П/П | №  урока | Учебный материал | | | Дата  ДАТА  проведения | | |
| **1 четверть - 27 часов**  **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 10часов из 21часа** | | | | | | | |
| 1 | 1 | **Первичный инструктаж по технике безопасности**. Ходьба: обычная, на носках, в полуприседе, с различными положениями рук | | |  | | |
| 2 | 2 | Прыжок в длину с места. Игра «Два мороза». *Когда и как возникли физическая культура и спорт* | | |  | | |
| 3 | 3 | Метание малого мяча на дальность с места. Игра «Кто дальше бросит». *Какие движения выполняют первобытные люди* | | |  | | |
| 4 | 4 | Метание мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. Игра «Кто дальше бросит» | | |  | | |
| 5 | 5 | Метание мяча в горизонтальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м. Игра «Метко в цель». Равномерный бег до 3мин. *Современные Олимпийские игры* | | |  | | |
| 6 | 6 | Метание мяча в вертикальную цель (обруч на высоте 2м) с 6-и м. | | |  | | |
| 7 | 7 | Бег на 30м с высокого старта. Игра «Лисы и куры». *Режим дня* | | |  | | |
| 8 | 8 | Челночный бег 3х10м. *Олимпийский символ* | | |  | | |
| 9 | 9 | Эстафеты с бегом на скорость. *Олимпийский девиз* | | |  | | |
| 10 | 10 | Кросс по слабопересеченной местности 1км без учета времени | | |  | | |
| **Подвижные игры 36 ч (17ч)** | | | | | | | |
| 11 | 1 | Ловля и передача мяча. Игры: «К своим флажкам», «Пятнашки» | | |  | | |
| 12 | 2 | Ведение мяча индивидуально на месте. Игра «Играй, играй, мяч не теряй!». *Олимпийская эмблема* | | |  | | |
| 13 | 3 | Ловля и передача мяча в парах. Игра «Школа мяча». *Олимпийский флаг* | | |  | | |
| 14 | 4 | Ловля и передача мяча на месте в тройках. Игра «Мяч водящему» | | |  | | |
| 15 | 5 | Ловля и передача мяча в шаге. Игра «Мяч водящему». *Клятва* | | |  | | |
| 16 | 6 | Ведение и бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч в корзину» | | |  | | |
| 17 | 7 | Ведение и бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч в корзину» | | |  | | |
| 18 | 8 | Игры: «Попади в обруч», «Салки». Игра «Снайперы» | | |  | | |
| 19 | 9 | Игры: «Попади в обруч», «Салки». Игра «Школа мяча» | | |  | | |
| 20 | 10 | Игра «Перестрелка». Игра «Точный расчет». *Олимпийский огонь* | | |  | | |
| 21 | 11 | Игры: «Мяч водящему», «У кого меньше мячей». *Талисман Олимпийских игр* | | |  | | |
| 22 | 12 | Игры: «Мяч водящему», «У кого меньше мячей» | | |  | | |
| 23 | 13 | Игры: «Зайцы в огороде». Игра «Борьба за мяч» | | |  | | |
| 24 | 14 | Игра «Два мороза». «Пятнашки». *Олимпийские награды* | | |  | | |
| 25 | 15 | Игра «Мяч капитану». *Что такое физическая культура* | | |  | | |
|  | | | | | | | |
| 26 | 16 |  | | ***Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы*** |  | | |
| 27 | 17 |  | | ***Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы*** |  | | |
| **2 четверть – 21 час**  **ГИМНАСТИКА 21час** | | | | | | | |
| 28 | 1 | Группировка. *Основные части тела человека. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики..* | | |  | | |
| 29 | 2 | Перекаты в группировке. *Основные внутренние органы* | | |  | | |
| 30 | **3** | Кувырок вперед. *Мышцы* | | |  | | |
| 31 | 4 | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях | | |  | | |
| 32 | 5 | Стойка на лопатках согнув ноги. *Осанка* | | |  | | |
| 33 | 6 | Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев. | | |  | | |
| 34 | 7 | Акробатические композиции из изученных элементов. *Основные части скелета человека* | | |  | | |
| 35 | 8 | Висы и упоры на снарядах. *Причины нарушения осанки* | | |  | | |
| 36 | 9 | Перелазание через гимнастического коня, бревно | | |  | | |
| 37 | 10 | Стойка на носках на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). *Что нужно делать для улучшения осанки* | | |  | | |
| 38 | 11 | Перешагивание через мячи, повороты на 900 | | |  | | |
| 39 | 12 | Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Танцевальные шаги с прискоком. *Упражнения при сутулой спине* | | |  | | |
| 40 | 13 | Перешагивание через набивные мячи. *Упражнения для спины* | | |  | | |
| 41 | 14 | Лазание по гимнастической стенке. *Упражнения для мышц живота* | | |  | | |
| 42 | 15 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях | | |  | | |
| 43 | 16 | Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке | | |  | | |
| 44 | 17 | Лазание по канату. *Органы зрения - глаза* | | |  | | |
| 45 | 18 | Танцевальные шаги: приставные шаги; шаги галопа. | | |  | | |
| 46 | 19 | Игры и эстафеты с элементами гимнастики. *Береги зрение* | | |  | | |
| 47 | 20 | Игры и эстафеты с элементами гимнастики. *Органы слуха - уши* | | |  | | |
| 48 | 21 | Гимнастическая полоса препятствий. *Береги слух!* | | |  | | |
| **3 четверть -27 часов**  **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (21часов)** | | | | | |
| 49 | 1 | Переноска лыж. *Орган осязания – кожа. Инструкция по т.б. на уроках лыжной подготовки.* | | |  |
| 50 | 2 | Надевание лыж. *Орган обоняния - нос* | | |  |
| 51 | 3 | Ступающий шаг без палок | | |  |
| 52 | 4 | Ступающий шаг с палками | | |  |
| 53 | 5 | Скользящий шаг без палок. *Орган вкуса - язык* | | |  |
| 54 | 6 | Скользящий шаг без палок. *Личная гигиена* | | |  |
| 55 | 7 | Скользящий шаг с палками. *Чистота тела - мытье* | | |  |
| 56 | 8 | Скользящий шаг с палками. *Уход за зубами* | | |  |
| 57 | 9 | Повороты переступанием вокруг носков и пяток лыж | | |  |
| 58 | 10 | Подъем в гору ступающим шагом и спуск в позе устойчивости | | |  |
| 59 | 11 | Подъем в гору «елочкой» и торможение падением. *Закаливание* | | |  |
| 60 | 12 | Подъем в гору «елочкой» и торможение падением | | |  |
| 61 | 13 | Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге | | |  |
| 62 | 14 | Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге | | |  |
| 63 | 15 | Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. *Закаливание солнцем* | | |  |
| 64 | 16 | Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. *Закаливание воздухом* | | |  |
| 65 | 17 | Одноопорное скольжение при попеременном двухшажном ходе | | |  |
| 66 | 18 | Одноопорное скольжение при попеременном двухшажном ходе | | |  |
| 67 | 19 | Оценка техники выполнения спуска в стойке устойчивости | | |  |
| 68 | 20 | Оценка техники скользящего шага. *Закаливание водой* | | |  |
| 69 | 21 | Передвижение на лыжах до 1км | | |  |
| **Подвижные игры -6 ч** | | | | | |
| 70 | 1 | Ловля мяча отскочившего от стены. *Органы дыхания* | | |  |
| 71 | 2 | Ведение мяча по прямой шагом и бегом. *Органы пищеварения* | | |  |
| 72 | 3 | Ведение мяча по прямой шагом и бегом. *Вода и питьевой режим* | | |  |
| 73 | 4 | Ведение мяча с изменением направления движения. *В чем польза физкультминуток?* | | |  |
| 74 | 5 | Ведение мяча с изменением направления движения | | |  |
| 75 | 6 | Броски мяча в корзину с места. Игра «Мяч в корзину» | | |  |
| **4 четверть-24 часа**  **Легкая атлетика 11часов из(21)**  **Подвижные игры 13 ч** | | | | | |
| 76 | 1 | Инструкция по т.б. на уроках легкой атлетики.Прыжки с высоты. *Раз, два…,четыре, пять – начинаем мы играть!* | | |  |
| 77 | 2 | Прыжки через веревочку (высота 30-40см) с 3-4шагов разбега | | |  |
| 78 | 3 | Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» | | |  |
| 79 | 4 | Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. | | |  |
| 80 | 5 | Метание мяча в горизонтальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м | | |  |
| 81 | 6 | Метание мяча в вертикальную цель (обруч на высоте 2м) с 6-им | | |  |
| 82 | 7 | Бег на 30м. «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м) | | |  |
| 83 | 8 | Игры и эстафеты с бегом и прыжками | | |  |
| 84 | 9 | Челночный бег 3х10м. *Как стать внимательным и наблюдательным?* | | |  |
| 85 | 10 | Прыжки в длину с места. | | |  |
| 86 | 11 | Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги | | |  |
| 87 | 24 | Броски мяча в корзину после ведения мяча. Игра «У кого меньше мячей». Как правильно одеваться | | |  |
| 88 | 25 | Игра «Играй, играй, мяч не теряй». Самоконтроль | | |  |
| 89 | 26 | Игра «Борьба за мяч» | | |  |
| 90 | 27 | Игра «Мяч капитану». Первая помощь при травмах | | |  |
| 91 | 28 |  | ***Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Игра «У кого меньше мячей»*** | |  |
| 92 | 29 |  | ***Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по мячу, катящемуся навстречу.*** | |  |
| 93 | 30 |  | ***Удар «щечкой» по неподвижному мячу по воротам*** | |  |
| 94 | 31 | Игры: «Попади в обруч». | | |  | |
| 95 | 32 | Игра «Пятнашки». | | |  | |
| 96 | 33 | Игры: «У кого меньше мячей». | | |  | |
| 97 | 34 | Игра «Салки». | | |  | |
| 98 | 35 | Игры: «Зайцы в огороде». | | |  | |
| 99 | 36 | Игра «Точный расчет». | | |  | |